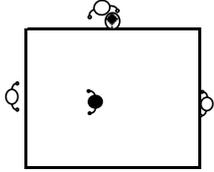
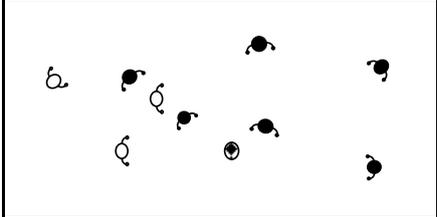


# ☆トレーニング計画表☆

FP:19人 GK:4人+U-12

【テーマ】		日時	2012年8月2日(木) 19:00 ~ 21:00				
広く・大きく～ボールを失わない～		会場	ふれんど平尾	学年	U-11	担当	石原
TIME	MENU		KEY FACTOR				
19:00	集合、挨拶、出欠確認						
19:10	【ウォーミングアップ】 GKTR ■リフティング 左右交互・逆足だけ往復移動(落とさなければOK)		※集中力、諦めない				
19:25	給水						
19:30	【トレーニング①】GKTR ■3対1 ボールカットしたら攻守交替 2タッチ以内				※パスの質 ※トラップの位置、角度 ※サポートの動き、位置 ※声出し ※パスを出した後の動き		
19:45	給水						
19:50	【トレーニング②】FP+GK ■3対3+3(6対3)4分の1コート 3人1グループ ボールを奪われたグループがDF				※攻守の切り替え ※奪った後のサポート ※トラップの位置、角度 ※逆サイドの意識 ※パススピード ※サポートの動き、角度		
20:20	給水						
20:25	【ゲーム】FP+GK 紅白戦						
20:50	ダウン・片付け・グラウンド整備・解散						
【成果】		W-up  トレ①  トレ②  ゲーム					